



Leichter kochen,
besser essen!



7
KW04
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Massaman-Curry mit Ofengemüse und Naan-Brot

Das Geheimrezept der Curry-Paste können wir Dir leider nicht verraten, aber das Ergebnis schmeckt auch ohne dieses Wissen lecker. Außerdem wärmt Dich das Curry nach einem langen Winterspaziergang wunderbar wieder auf. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 1

vegan, kalorienarm, scharf,
ballaststoffreich



Naan-Brot



gelbe Paprika



Champignons



Prinzessbohnen



Karotte



Erdnüsse



Kokosmilch



Zwiebel



Basilikum



Curry-Paste

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Karotten [Ursprungsst. DE]	2	4
Prinzessbohnen	200 g	400 g
braune Champignons	150 g	300 g
gelbe Paprika [Ursprungsst. ES]	1	2
Zwiebel [Ursprungsst. DE]	1	2
Massaman-Curry-Paste	½ EL	1 EL
Basilikum	5 g	10 g
Naan-Brot 1)	1	2
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Erdnüsse 8) 15)	10 g	20 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 850 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2720/648	311/74
Fett (g)	27	3
- davon ges. Fettsäuren (g)	15	2
Kohlenhydrate (g)	81	9
- davon Zucker (g)	13	1
Eiweiß (g)	20	2
Ballaststoffe (g)	8	1
Salz (g)	6	1

Allergene: 1) Gluten **8)** Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen in Klammern]

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, Backpapier, Backblech, große Pfanne



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 220 ml [440 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Karotten schälen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Prinzessbohnen je nach Größe halbieren oder dritteln. **Braune Champignons** halbieren. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ½ cm dicke Streifen schneiden.

2 Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen.

3 220 ml [440 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. **Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. glasig andünsten. Je nach Geschmack **Curry-Paste** (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis alles fein duftet. Anschließend mit **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.

4 **Naan-Brot** die letzten 5 Min. zum **Ofengemüse** in den Backofen geben und goldbraun aufbacken.

5 **Ofengemüse** und **Kokosmilch** zur **Soße** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6 **Erdnüsse** grob hacken. Blätter des **Basilikums** abzupfen und grob hacken.

7 **Massaman-Curry** mit **Ofengemüse** auf Teller verteilen, mit gehackten **Erdnüssen** und **Basilikum** bestreuen und zusammen mit dem **Naan-Brot** genießen.

